

# CASCINA COTICA PROGRAMMA EVENTI MAGGIO 2019



**GIOVEDÌ 9**

**I GIOVEDÌ DELL'ONDA - IN DIALOGO TRA NOI E LORO**

**Ore 21.00 presso sala Scopri Coop**



## **Trasgredire la soglia.....tra rischio e pericolo**

la seconda serata aperta al **CONFRONTO CON ESPERTI** del mondo dell'adolescenza, per discutere e conoscere le tematiche legate al loro mondo, al tema del rischio e del pericolo, lo stile comunicativo tra le 2 generazioni.

Relatore: Prof. Gianvittorio Pisapia criminologo clinico Università di Padova

Ingresso gratuito posti limitati, registrazioni su [Eventbrite.it](http://Eventbrite.it)

**SABATO 11**

**CASCINA COTICA E RETE AL FEMMINILE**

**Ore 9.00 e ore 11.00 presso sala Scopri Coop**



Rete al femminile  
milano

## **E-learning: come trovare corsi online e risorse formative digitali di qualità, gratis (o quasi)**

**Relatrici: Marianna Galluzzo & Gabriella Pezzani**

Come aggiornarsi o acquisire nuove competenze utili per il lavoro. E' possibile studiare quando e dove si vuole grazie a internet, basta seguire un corso online. L'offerta dei corsi e-learning è molto ampia ed esistono corsi per tutti i gusti e per tutte le tasche. Ma come scegliere il corso e-learning più adatto, senza sprecare tempo e soldi con corsi inutili e approssimativi? Ecco perché in questo workshop spieghiamo come trovare il corso online più adatto alle proprie esigenze, senza spendere un euro.

Evento gratuito, posti limitati. Ingresso solo su registrazione. Biglietti disponibili su [Eventbrite.it](http://Eventbrite.it)

## **Come utilizzare il colore ed essere felici - Le influenze del colore**

**Relatrici: Michela Bellomo - Angela Bianchi - Marta Della Bella -**

**Manuela Imperiali - Vittoria Nervi - Fabiana Pozzi**

Il colore rappresenta il fattore di aggregazione, l'elemento di ispirazione nella vita quotidiana, influenza molte azioni e decisioni. Fin dall'antichità l'uomo è sempre stato attratto dai colori e gli artisti di tutti i tempi li hanno usati per esternare le loro emozioni. Storicamente in ogni cultura è stato utilizzato il colore per vari riti legati alla cura e al benessere psico fisico. E' importante, ancora oggi, conoscere l'energia che i colori possono fornirci per vivere in armonia con noi stessi, con l'ambiente che ci circonda, per trovare il nostro stile, dare colore alle nostre attività ed essere più felici tutti i giorni. Entra nel mondo del colore per scoprire tutte le potenzialità che ti può offrire!

Evento gratuito, posti limitati. Ingresso solo su registrazione. Biglietti disponibili su [Eventbrite.it](http://Eventbrite.it)

**MERCOLEDÌ 15**

**STRAMPALESTRA E LUDOBUS**

**dalle ore 16.00 alle ore 19.00 presso la corte**

STRAMPAL  
LESTRA



## **Ludobus giochi dal mondo 0-99 anni + Lab radio giovani**

STRAMPALESTRA è un percorso ludico-sportivo che crea itinerari di scoperta e gioco, incentivano stili di vita sani. Promuove l'aggregazione e stimola la scoperta del proprio quartiere incentivando una mobilità lenta e sostenibile. Il percorso riconnette aree verdi e spazi pubblici per far riavvicinare i bambini, ragazzi e adulti a un'attività fisica svolta all'aria aperta.

Ingresso gratuito posti limitati, registrazioni su [Eventbrite.it](http://Eventbrite.it)

**GIOVEDÌ 16**

**PRESENTAZIONE CORSO MBSR**

**ore 21.00 presso la sala Scopri Coop**

Elfinarium  
SENSIBILI AL CORPO

## **MINDFULNESS -Based Stress Reduction**

La mindfulness è un approccio consapevole al nostro vivere che insegna ad essere familiari con la propria mente in ogni momento della vita, a coltivare la fiducia in se stessi, a incontrare la saggezza del corpo e il benessere che dimora dentro ciascuno, relazionandosi in modo nuovo con i momenti difficili. La ricerca scientifica svolta in quasi trent'anni ha evidenziato significativi benefici in casi quali dolore cronico, malattie cardiovascolari e ipertensione, malattie della pelle, disturbi del sonno, disturbi d'ansia, depressione e disturbi alimentari.

Il programma MBSR si svolge in 8 incontri con cadenza settimanale di circa 2.15 ore ciascuno e di un incontro di una giornata intera dalle 10:00 alle 17:00, il dettaglio delle date e dei costi sarà comunicato durante la serata di presentazione inoltre verranno accolte le richieste di iscrizione. Ingresso gratuito posti limitati, registrazioni su [Eventbrite.it](http://Eventbrite.it)

Il corso è gestito dall'associazione Elfi ed avrà luogo ogni lunedì dal 20 maggio dalle 20:30 alle 22:45. Date successive 27 maggio; 3, 10, 17, 24 giugno: 1 e 8 luglio. Giornata intensiva: 29/6 o 30/6. Informazioni a [info@elfinarium.org](mailto:info@elfinarium.org)

**MERCOLEDÌ 22**

**IMPAZZA COTICA**

**Dalle ore 14.00 alle ore 20.00 presso la corte**

Impazza  
Cotica



## **Presentazione Centro Psico-Sociale in Cascina Cotica**

Festa di sensibilizzazione alle tematiche della salute mentale aperto a tutta la cittadinanza!

Programmazione:

ore 14.00 diretta su [Shareradio.it](http://Shareradio.it) - ore 15.00: knitting all'aperto, Giochi giganti, L'orto impazza, Riciclotica

ore 16.00: Dolcezze per te - ore 16.15: Proiezione del corto "una trota in Microonde"

ore 17.00: Colori all'aria, Coro degli amici di San Siro con il coro Multietnico - ore 17.30: Balli popolari

ore 18.30: Concerto di musica Jazz e Classica

Ingresso gratuito posti limitati

**GIOVEDÌ 30**

**PROCESSIONE LITURGICA**

**ore 21.15 circa presso la corte**



## **Processione Mese Mariano**

Con la recita del quinto mistero del rosario, un intermezzo corale, la benedizione solenne e il canto del Salve Regina, la parrocchia di Sant'Ilario conclude la processione Mariana, con la statua della vergine, all'interno del cortile della Cascina.

**In caso di maltempo gli eventi esterni saranno annullati**

**Facebook: Cascina Cotica Cooperativa**

**sito web: [www.cascinacotica.com](http://www.cascinacotica.com)**

**e-mail: [info@cascinacotica.com](mailto:info@cascinacotica.com)**



In collaborazione con



Lombardia